

Jambalaya de Cebada

Prep time: 25 minutes

Cook time: 1 hour, 0 minutes

Makes: 6 Porciones

Ingredients

- 1 cup** cebada perlada instantánea
- 4 cups** agua
- 2** hojas de laurel enteras
- 3** cebollas medianas
- 2** tallos de apio medianos
- 1** pimiento verde, rojo, amarillo o naranja (mediano)
- 2 cloves** clavos de ajos medianos
- 1 tablespoon** aceite de canola
- 4 ounces** carne de pavo molida
- 2 cans** tomate picado en lata (14.5 onzas por lata) (sin sal)
- 1 teaspoon** sal
- 1/2 teaspoon** pimienta de cayena molida
- 1 1/2 teaspoons** orégano seco
- 1 teaspoon** pimienta negra molida

Directions

Por adelantado:

1. En un colador, enjuague la cebada bajo agua fría.
2. En una olla mediana a fuego alto, ponga la cebada, agua y las hojas de laurel a hervir. Reduzca el calor a baja temperatura y cúbralo. Cocine la cebada hasta que se ablande y el agua se absorba, aproximadamente de 20 a 30 minutos.
3. En un colador, escurra la cebada. Póngala a un lado.

Preparación:



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	230	
Total Fat	4.5 g	7%
Protein	9 g	
Carbohydrates	41 g	14%
Dietary Fiber	9 g	36%
Saturated Fat	0.5 g	3%
Sodium	440 mg	18%

MyPlate Food Groups

Vegetables	1 cup
Grains	1 ounce
Protein Foods	1/2 ounce

4. Pele, enjuague y corte en cuadritos las cebollas. Enjuague y corte en cuadritos el apio y pimienta. Pele y pique el ajo.
5. En una olla grande a fuego medio-alto, caliente el aceite.
6. Agregue las cebollas, apio, pimienta y ajo a la olla. Mézclelo bien. Cocínelo hasta que las verduras se ablanden, alrededor de unos 5 minutos.
7. Agregue el pavo molido. Cocine hasta que la temperatura interna registre 165°F en un termómetro para alimentos, alrededor de unos 5 minutos más.
8. Agregue los tomates y sus jugos. Póngalo a hervir.
9. Agregue las especias. Revuélvalo hasta combinarlos. Tape y reduzca el calor. Cocine a fuego lento bajo durante 15 minutos.
10. Añada la cebada cocida a la mezcla. Revuelva hasta combinarla. Agregue más agua o caldo, si es necesario. Cocine a fuego bajo para mezclar los sabores, alrededor de unos 5 a 10 minutos más.
11. Retire las hojas de laurel y sírvalo.

Notes

Notas del “Chef” jefe de cocina:

1. Para ahorrar tiempo, prepare la cebada con 2 días de anticipación. Refrigérela hasta que esté lista para ser usada. Añádala a la olla en el paso No. 10. O use otro tipo de grano integral hecho por adelantado, tal como arroz integral.
2. Al doblar esta receta, no le doble la cantidad de pimienta de cayena, al menos que prefiera un plato muy picante.
3. Para una opción vegetariana, use frijoles pintos o negros cocidos o enlatados, enjuagados y escurridos, en lugar de carne.

Materiales: Abridor de latas, colador, tabla para cortar, olla

grande con tapadera, cuchara medidora, olla mediana con tapadera, cuchara para mezclar, y un cuchillo afilado.